

2月13日（木）

今日の給食

今日の給食は、

- ・麦ごはん
 - ・さわらのごましょうゆ焼き
 - ・かきたま汁
 - ・野菜の煮物
 - ・牛乳
- です。



【使用食材の産地】

にんにく（青森県）	しょうが（高知県）	ねぎ（千葉県）	たまねぎ（北海道）
にんじん（千葉県）	えのきたけ（長野県）	じゃがいも（長崎県）	さやいんげん（沖縄県）
小松菜（東京都）	さわら（韓国）	鶏卵（国産）	

今日は、今年度最後の食育指導日です。食べ物は、働きによって3つのグループに分けられます。健康な体づくりのためには、いろいろな食べ物を組み合わせて食べることが大切です。また、体にとって必要な量には個人差があります。自分の適量を知り、決めた量は食べきるようにしましょう。